



令和8年3月2日  
粉河保育園  
看護師 山田 昇子

### 3月3日は耳の日

#### 「耳掃除」うまくできていますか？

耳には、「耳あか」を外に出す仕組みがあります。耳の穴の入口近くに見える大きな耳あかを取り除くだけで大丈夫です。

子どもの耳は小さく、みぞに汚れがたまりがち。綿棒などで優しく拭いてあげましょう。髪を洗うときに、耳の後ろも洗いましょう

いよいよ年度末の3月になりました。この1年でお子さまがどのくらい成長したか、園で測定した身長と体重の記録を、母子手帳などの身体発育曲線（成長曲線）に記入して、成長を「見える化」してみるのも良いかもしれません。

### 成長曲線で

### お子さまの成長を確認しましょう

### ♡母子健康手帳♡

身長が高い・低いは個性！  
伸びるのが早い子も  
遅い子もいます。  
身長と体重のバランスが  
大切です。



将来、予防接種の接種歴を見るなど、お子さまにとって生涯に渡り大切な「健康の履歴書」になります。家族で置き場所を決め、大切に保管しましょう。

### ※身長の日安※

8〜9割は遺伝で決まると言われています！参考にしてみてください。

男児 目標身長 =  $\frac{\text{父の身長} + (\text{母の身長} + 13)}{2}$  cm ±9 の範囲に入る

女児 目標身長 =  $\frac{(\text{父の身長} - 13) + \text{母の身長}}{2}$  cm ±8 の範囲に入る

### どんなことがわかるの？

体の成長は、心身の発達と深い関係があります。成長曲線には、それぞれの年代の育ちの目安・標準的な発達が色付きの帯状カーブで示されています。お子さまの成長カーブが、成長曲線のカーブと平行して伸びていれば順調に成長していることがわかります。

同年代の子どもと比べて大きいかわ小さいかを気にする必要はありません。大切なのはお子さまの成長カーブが、成長曲線と合っているかどうかです。傾きがなだらかな場合は、成長障害のサインである可能性があります。健診時に指摘があった場合は、早めに医療機関の受診をお勧めします。

### どんな時に注意が必要なの？

